

# Cuadros de Arroz con Queso

**Makes:** 8 Servings

No te olvides de los productos lácteos. El queso hace que cualquier plato sea sabroso. Esta receta utiliza queso con leche descremada.

## Ingredients

**1 cup** mezcla de queso americano y queso de leche descremada (cortado en trozos pequeños)  
**3 cups** arroz blanco (cocinado)  
**1/2 cup** perejil fresco (picado, si lo desea)  
**1/4 cup** cebolla (picada)  
**1/2 teaspoon** sal  
**3** huevos (batidos)  
**1 1/2 cups** leche evaporada  
**1 teaspoon** salsa Inglesa (si lo desea)  
aceite antiadherente en aerosol

## Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F y cubra una bandeja (molde) para hornear de 9 x 9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón, combine el arroz, queso, cebolla y sal. Si usa perejil, añádalo también.
3. En un recipiente aparte, combine los huevos y la leche. Si utiliza la salsa inglesa, añádala también. Vierta sobre el arroz. Mezcle bien.
4. Vierta en un molde para hornear de 9 x 9 pulgadas.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>190</b>	
Total Fat	7 g	
Protein	11 g	
Carbohydrates	22 g	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat	3.5 g	
Sodium	230 mg	

5. Hornee hasta que esté a penas firme, alrededor de unos 35 a 40 minutos. Corte en cuadros para servir.